

Hubungan Psychological Capital Dengan Coping Stres Pada Mahasiswa Yang Bekerja Di ITSK RS Dr. Soepraoen Malang

Wandha Asri Rahmawati^{*1}, Heny Nurmayunita²

^{1,2} Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Kesdam V/Brw Malang

Email: henin.dhila@itsk-soepraoen.ac.id, wanda.wati2001@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan: Mahasiswa yang bekerja menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan yang berpotensi meningkatkan stres sehingga diperlukan kemampuan coping yang baik. Salah satu faktor psikologis yang diduga berhubungan dengan coping stres adalah psychological capital yang terdiri dari self-efficacy, hope, optimism, dan resilience. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara psychological capital dengan coping stres pada mahasiswa yang bekerja di ITSK RS dr. Soepraoen Malang. **Metode:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 60 mahasiswa yang bekerja dan dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan Psychological Capital Questionnaire (PCQ-24) dan Brief COPE Inventory. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rank dengan tingkat signifikansi 0,05 karena data tidak berdistribusi normal. **Hasil:** Sebagian besar responden memiliki psychological capital kategori sedang (51,7%) dan coping stres kategori sedang (55,0%). Hasil uji Spearman Rank menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara psychological capital dengan coping stres ($r = 0,627$; $p = 0,000$). **Kesimpulan:** Semakin tinggi psychological capital yang dimiliki mahasiswa, semakin adaptif coping stres yang digunakan dalam menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan. Psychological capital memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengelola stres selama menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja.

Keywords : psychological capital, coping stres, mahasiswa bekerja.

Abstract

Background: Working students face academic and occupational demands simultaneously, which may increase stress levels and require effective coping abilities. One psychological factor that is assumed to be related to stress coping is psychological capital, which consists of self-efficacy, hope, optimism, and resilience. Objective: This study aimed to determine the relationship between psychological capital and stress coping among working students at ITSK RS dr. Soepraoen Malang. Methods: This study employed a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 60 working students selected using a purposive sampling technique. Data were collected using the Psychological Capital Questionnaire (PCQ-24) and the Brief COPE Inventory. Data were analyzed using the Spearman Rank correlation test with a significance level of 0.05 because the data were not normally distributed. Results: Most respondents had a moderate level of psychological capital (51.7%) and a moderate level of stress coping (55.0%). The Spearman Rank test showed a significant positive relationship between psychological capital and stress coping ($r = 0.627$; $p = 0.000$). Conclusion: Higher psychological capital is associated with more adaptive stress coping strategies in dealing with academic and work-related demands. Psychological capital plays an important role in helping working students manage stress while carrying dual roles as students and workers.

Keywords : psychological capital, stress coping, working students.

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa yang bekerja merupakan kelompok mahasiswa yang menjalankan aktivitas perkuliahan sekaligus pekerjaan untuk memenuhi kebutuhan finansial maupun memperoleh pengalaman kerja. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa yang bekerja menghadapi tuntutan yang lebih kompleks dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja [1]. Selama menjalani pendidikan tinggi, mahasiswa dituntut untuk mampu menyelesaikan berbagai tugas perkuliahan, mengikuti kegiatan organisasi, serta mempersiapkan diri menghadapi dunia

kerja. Tidak sedikit mahasiswa yang memilih bekerja sambil kuliah untuk memenuhi kebutuhan finansial maupun memperoleh pengalaman kerja [2]. Peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja menuntut kemampuan adaptasi yang baik dalam menghadapi berbagai tanggung jawab. Jadwal kuliah yang padat sering kali harus disesuaikan dengan jam kerja yang tidak menentu. Kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis ketika mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan kedua peran tersebut. Situasi ini menjadikan mahasiswa yang bekerja sebagai kelompok yang rentan mengalami stres [3].

Stres pada mahasiswa menjadi salah satu masalah kesehatan mental yang banyak ditemukan di berbagai negara. WHO melaporkan bahwa sekitar 14% remaja usia 10 - 19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental [4]. Hasil survei yang dilakukan oleh *American College Health Association* menunjukkan bahwa lebih dari 60% mahasiswa melaporkan mengalami tingkat stres sedang hingga tinggi selama masa perkuliahan [5]. Penelitian pada mahasiswa di berbagai perguruan tinggi di Indonesia juga menemukan bahwa prevalensi stres akademik berada pada kisaran 55% hingga 75%. Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa tekanan yang dialami mahasiswa merupakan fenomena yang umum terjadi. Data penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa yang bekerja sambil kuliah terus meningkat setiap tahun. Survei yang dilakukan pada beberapa perguruan tinggi menemukan bahwa sekitar 30% hingga 50% mahasiswa menjalani aktivitas bekerja selama masa studi. Sebagian besar mahasiswa bekerja dengan alasan membantu kebutuhan ekonomi keluarga, membiayai pendidikan, dan memperoleh pengalaman kerja [6]. Mahasiswa yang memiliki tanggung jawab tambahan berupa pekerjaan berpotensi mengalami tekanan yang lebih besar dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja. Tingkat stres yang tinggi dapat berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, maupun prestasi akademik mahasiswa [6].

Fenomena mahasiswa yang bekerja juga ditemukan pada mahasiswa di ITSK RS dr. Soepraoen Malang. Mahasiswa bidang kesehatan menghadapi tuntutan akademik yang relatif tinggi karena adanya kegiatan praktik, tugas, serta evaluasi pembelajaran yang berkelanjutan. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di ITSK RS dr. Soepraoen Malang, beberapa mahasiswa yang bekerja mengungkapkan kesulitan dalam membagi waktu antara perkuliahan

dan pekerjaan. Mahasiswa juga mengeluhkan kelelahan fisik, kesulitan berkonsentrasi selama proses pembelajaran, serta tekanan yang muncul ketika jadwal kuliah dan pekerjaan berlangsung dalam waktu yang bersamaan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja memiliki potensi mengalami stres selama menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja.

Mahasiswa yang bekerja menghadapi berbagai tuntutan yang berasal dari lingkungan akademik dan lingkungan kerja secara bersamaan. Tugas kuliah, ujian, praktik lapangan, serta target pekerjaan sering kali harus diselesaikan dalam waktu yang hampir bersamaan. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja lebih dari 20 jam per minggu memiliki risiko lebih tinggi mengalami kelelahan dan stres dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja [1]. Keterbatasan waktu istirahat dapat menyebabkan penurunan konsentrasi dan produktivitas dalam belajar. Konflik peran dapat muncul ketika tuntutan pekerjaan berbenturan dengan kewajiban akademik. Kondisi tersebut dapat memunculkan perasaan tertekan, cemas, dan frustrasi. Tekanan yang berlangsung secara terus-menerus berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis mahasiswa [7].

Setiap individu memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi situasi yang menimbulkan stres. Upaya yang dilakukan seseorang untuk mengatasi tekanan disebut sebagai coping stress. Coping stress mencakup berbagai strategi yang digunakan individu untuk mengelola tuntutan yang dianggap membebani kemampuan dirinya. Strategi coping yang adaptif dapat membantu individu mengurangi dampak negatif dari stres yang dialami. Individu

yang mampu menggunakan coping secara efektif cenderung lebih tenang dalam menghadapi masalah dan mampu mencari solusi yang tepat [8]. Coping yang kurang adaptif dapat menyebabkan individu menghindari masalah dan mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tekanan yang dihadapi [9].

Salah satu faktor psikologis yang diduga berhubungan dengan coping stress adalah *psychological capital*. *Psychological capital* merupakan kondisi psikologis positif yang terdiri dari *self-efficacy*, hope, optimism, dan resilience [10]. *Self-efficacy* menggambarkan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan. *Hope* berkaitan dengan kemampuan menetapkan tujuan dan menemukan cara untuk mencapainya. *Optimism* mencerminkan harapan positif terhadap hasil yang akan diperoleh pada masa depan. *Resilience* menunjukkan kemampuan individu untuk bangkit kembali setelah mengalami kesulitan atau kegagalan. Keempat komponen tersebut menjadi sumber kekuatan psikologis yang dapat membantu individu menghadapi berbagai tekanan kehidupan [11].

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *psychological capital* memiliki hubungan dengan berbagai aspek kesehatan mental. Individu dengan *psychological capital* yang tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kemampuan adaptasi yang lebih baik. *Psychological capital* berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis dan kemampuan menghadapi tekanan [10]. Mahasiswa yang memiliki keyakinan diri, optimisme, harapan, serta ketahanan yang baik lebih mampu mengelola berbagai tuntutan akademik maupun pekerjaan. *Psychological capital* juga berhubungan dengan kemampuan individu dalam memilih strategi coping yang lebih adaptif. Individu yang memiliki *psychological capital* tinggi cenderung lebih fokus pada pemecahan masalah dibandingkan menghindari masalah [12].

Stres yang tidak mampu diatasi dengan baik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi mahasiswa. Dampak fisik yang dapat muncul antara lain kelelahan, gangguan tidur, dan penurunan kondisi kesehatan. Dampak psikologis meliputi kecemasan, frustrasi, penurunan motivasi, serta terganggunya kesejahteraan psikologis. Dampak akademik dapat berupa menurunnya konsentrasi, rendahnya prestasi belajar, keterlambatan penyelesaian tugas, hingga risiko keterlambatan kelulusan mahasiswa [7].

Penguatan *psychological capital* dapat menjadi salah satu upaya untuk membantu mahasiswa menghadapi stres yang muncul akibat tuntutan akademik dan pekerjaan. *Psychological capital* berperan sebagai sumber daya psikologis yang membantu individu mengembangkan cara berpikir positif, meningkatkan kepercayaan diri, mempertahankan harapan terhadap tujuan yang ingin dicapai, serta meningkatkan kemampuan untuk bangkit dari kesulitan. Pengembangan *psychological capital* dapat dilakukan melalui berbagai program yang mendukung peningkatan *self-efficacy*, hope, optimism, dan resilience. Program promosi kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi juga dapat membantu mahasiswa mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif dalam menghadapi berbagai tekanan. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai hubungan *psychological capital* dan coping stress pada mahasiswa yang bekerja di ITSK RS dr. Soepraoen Malang penting untuk dilakukan. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber informasi ilmiah bagi institusi pendidikan dalam menyusun program yang mendukung kesehatan mental mahasiswa serta membantu mahasiswa yang bekerja mengelola stres secara lebih efektif.

2. METODE PENELITIAN

Metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan

antara psychological capital dengan coping stres pada mahasiswa yang bekerja di ITSK RS dr. Soepraoen Malang. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif yang juga memiliki pekerjaan selama masa studi. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 60 responden yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu mahasiswa aktif, bekerja minimal 3 bulan terakhir, dan bersedia menjadi responden penelitian. Variabel independen dalam penelitian ini adalah psychological capital, sedangkan variabel dependen adalah coping stres.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner. Psychological capital diukur menggunakan Psychological capital Questionnaire (PCQ-24) yang dikembangkan oleh Fred Luthans yang mencakup empat dimensi yaitu self-efficacy, hope, optimism, dan resilience dengan skala Likert 1 - 6. Sementara itu, coping stres diukur menggunakan Brief COPE Inventory yang dikembangkan oleh Charles S. Carver yang terdiri dari strategi coping adaptif dan maladaptif dengan skala Likert 1 - 4. Kedua instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan dalam penelitian untuk memastikan instrumen layak dan sesuai dengan karakteristik responden.

Analisis data dilakukan menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi variabel psychological capital dan coping stres. Uji normalitas data dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan hasilnya menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, uji hipotesis menggunakan uji korelasi Spearman Rank (ρ) dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil analisis digunakan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara psychological capital dengan coping stres pada mahasiswa yang bekerja.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden

No Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1 Usia	18 - 20 tahun	15	25,0
	21 - 23 tahun	32	53,3
	24 - 26 tahun	13	21,7
2 Jenis Kelamin	Laki-laki	22	36,7
	Perempuan	38	63,3
3 Semester	Semester 2 - 4	18	30,0
	Semester 5 - 6	27	45,0
	Semester 7 - 8	15	25,0
4 Lama Bekerja	< 1 tahun	20	33,3
	1 - 2 tahun	25	41,7
	> 2 tahun	15	25,0
5 Jenis Pekerjaan	Kesehatan	28	46,7
	Non-kesehatan	32	53,3

Berdasarkan Tabel 1, karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 21 - 23 tahun sebanyak 32 responden (53,3%), sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 38 responden (63,3%), hampir setengahnya responden berada pada semester 5 - 6 sebanyak 27 responden (45,0%), hampir setengahnya responden telah bekerja selama 1 - 2 tahun sebanyak 25 responden (41,7%) dan sebagian besar responden bekerja pada sektor non-kesehatan sebanyak 32 responden (53,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Psychological capital

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	11	18,3
Sedang	31	51,7
Tinggi	18	30,0
Total	60	100

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki psychological capital dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 31 responden (51,7%) dan sebagian kecil responden berada pada kategori rendah sebanyak 11 responden (18,3%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang bekerja di ITSK RS dr. Soepraoen Malang memiliki tingkat psychological capital yang cukup baik, yang ditandai dengan adanya keyakinan terhadap kemampuan diri, harapan untuk mencapai tujuan, optimisme terhadap masa depan, serta kemampuan untuk bangkit dari berbagai kesulitan.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Coping Stres

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah (maladaptif dominan)	13	21,7
Sedang	33	55,0
Tinggi (adaptif dominan)	14	23,3
Total	60	100

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki coping stres dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 33 responden (55,0%) dan sebagian kecil memiliki coping stres rendah sebanyak 13 responden (21,7%) atau didominasi oleh penggunaan strategi coping maladaptif. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yang bekerja di ITSK RS dr. Soepraoen Malang memiliki kemampuan yang cukup dalam menghadapi dan mengelola stres yang berasal dari tuntutan akademik maupun pekerjaan.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Spearman Rank

Variabel	r (rho)	Sig. (p)	Interpretasi
Psychological capital – Coping Stres	0,627	0,000	Signifikan

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan nilai koefisien korelasi (rho) sebesar 0,627 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara psychological capital dan coping stres pada mahasiswa yang bekerja di ITSK RS dr. Soepraoen

Malang. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,627 menunjukkan arah hubungan positif dengan kekuatan hubungan yang kuat. Hasil ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memiliki psychological capital lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan coping stres yang lebih baik dan lebih adaptif dalam menghadapi berbagai tekanan akademik maupun pekerjaan.

Pembahasan

Psychological capital pada Mahasiswa yang Bekerja di ITSK RS dr. Soepraoen Malang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang bekerja di ITSK RS dr. Soepraoen Malang memiliki psychological capital dalam kategori sedang yaitu sebanyak 31 responden (51,7%). Hasil ini menggambarkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat keyakinan diri, harapan, optimisme, dan resiliensi yang cukup baik dalam menghadapi berbagai tuntutan yang muncul selama menjalani perkuliahan dan pekerjaan secara bersamaan. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan berbagai tantangan yang muncul dalam kehidupan akademik maupun pekerjaan, meskipun masih terdapat beberapa mahasiswa yang memiliki psychological capital dalam kategori rendah.

Menurut teori Psychological capital yang dikemukakan oleh Luthans, psychological capital merupakan keadaan psikologis positif yang ditandai oleh adanya self-efficacy, hope, optimism, dan resilience. Individu yang memiliki psychological capital yang baik akan lebih percaya diri dalam menyelesaikan tugas yang sulit, memiliki harapan terhadap pencapaian tujuan, memandang masa depan secara positif, serta mampu bangkit kembali ketika menghadapi hambatan atau kegagalan. Keempat komponen tersebut saling berhubungan dan berkontribusi terhadap kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

Mahasiswa yang bekerja memiliki tanggung jawab yang lebih kompleks dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja. Selain harus memenuhi tuntutan akademik seperti mengikuti perkuliahan, menyelesaikan tugas, dan mengikuti praktik lapangan, mereka juga harus memenuhi tuntutan pekerjaan yang sering kali menyita waktu dan energi. Kondisi tersebut menuntut mahasiswa untuk memiliki kemampuan adaptasi yang baik agar tetap dapat menjalankan kedua peran secara seimbang. Psychological capital menjadi salah satu sumber daya psikologis yang membantu mahasiswa mempertahankan motivasi dan ketahanan dalam menghadapi berbagai tuntutan tersebut.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Alvira Diamond T & Satiningsih, (2020) yang menemukan bahwa individu dengan psychological capital yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tantangan dan tekanan yang muncul dalam aktivitas sehari-hari. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa psychological capital berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, kemampuan adaptasi, serta keberhasilan individu dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Menurut asumsi peneliti, psychological capital yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja telah memiliki kemampuan psikologis yang cukup baik dalam menghadapi berbagai tuntutan yang mereka alami. Namun demikian, masih terdapat mahasiswa yang membutuhkan penguatan pada aspek self-efficacy, hope, optimism, dan resilience agar mampu menghadapi tekanan akademik dan pekerjaan secara lebih efektif. Pengembangan psychological capital dapat dilakukan melalui dukungan lingkungan kampus, keluarga, maupun tempat kerja sehingga mahasiswa mampu mempertahankan kondisi psikologis yang positif selama menjalani peran ganda.

Coping Stres pada Mahasiswa yang Bekerja di ITSK RS dr. Soepraoen Malang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki coping stres dalam kategori sedang yaitu sebanyak 33 responden (55,0%). Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja telah memiliki kemampuan yang cukup dalam menghadapi dan mengelola tekanan yang berasal dari aktivitas akademik maupun pekerjaan. Meskipun demikian, masih ditemukan responden yang berada pada kategori rendah yang menunjukkan dominasi penggunaan strategi coping yang kurang adaptif dalam menghadapi tekanan yang dialami.

Menurut teori coping yang dikemukakan oleh Carver, coping stres merupakan usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap membebani atau melebihi kemampuan dirinya. Coping stres dapat berbentuk strategi yang adaptif maupun maladaptif. Strategi coping adaptif meliputi perencanaan, pemecahan masalah, pencarian dukungan sosial, dan penerimaan, sedangkan coping maladaptif meliputi penghindaran, penolakan, serta perilaku yang tidak berorientasi pada penyelesaian masalah.

Mahasiswa yang bekerja sering kali menghadapi berbagai tekanan yang berasal dari tuntutan akademik dan pekerjaan yang muncul secara bersamaan. Keterbatasan waktu untuk belajar, kelelahan fisik akibat bekerja, serta tuntutan penyelesaian tugas akademik dapat memunculkan stres apabila tidak diimbangi dengan kemampuan coping yang memadai. Kemampuan coping yang baik membantu mahasiswa mengelola tekanan tersebut sehingga tidak berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih serius.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ambar Pambudhi et al., (2022) yang menyatakan bahwa penggunaan coping yang adaptif membantu individu menghadapi tekanan secara lebih efektif dan mengurangi dampak negatif stres. Penelitian Dwi Wahyuni et al., (2025) juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja menggunakan berbagai strategi coping untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik dan pekerjaan yang mereka hadapi setiap hari.

Menurut asumsi peneliti, kemampuan coping stres yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa mahasiswa telah berupaya menyesuaikan diri terhadap berbagai tekanan yang muncul selama menjalani peran ganda. Perbedaan tingkat coping yang dimiliki mahasiswa kemungkinan dipengaruhi oleh pengalaman kerja, dukungan sosial, kemampuan manajemen waktu, serta karakteristik individu dalam menghadapi masalah. Mahasiswa yang memiliki

keterampilan pengelolaan stres yang lebih baik cenderung lebih mampu menggunakan strategi coping yang adaptif ketika menghadapi tekanan.

Hubungan Psychological capital dengan Coping Stres pada Mahasiswa yang Bekerja di ITSK RS dr. Soepraoen Malang

Hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,627 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara psychological capital dengan coping stres pada mahasiswa yang bekerja di ITSK RS dr. Soepraoen Malang. Hubungan positif menunjukkan bahwa peningkatan psychological capital diikuti oleh peningkatan kemampuan coping stres yang lebih adaptif pada mahasiswa yang bekerja.

Temuan ini sesuai dengan teori Psychological capital yang menyatakan bahwa individu yang memiliki self-efficacy, hope, optimism, dan resilience yang tinggi cenderung lebih mampu menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Individu dengan keyakinan diri yang baik akan lebih percaya pada kemampuannya dalam menyelesaikan masalah. Individu yang memiliki harapan dan optimisme akan lebih mudah menemukan alternatif solusi ketika

menghadapi hambatan. Resiliensi membantu individu untuk tetap bertahan dan bangkit kembali setelah mengalami kesulitan.

Psychological capital dapat menjadi sumber daya psikologis yang mendukung individu dalam memilih strategi coping yang lebih efektif. Mahasiswa yang memiliki psychological capital tinggi cenderung menggunakan coping yang berorientasi pada pemecahan masalah, mencari dukungan sosial, serta melakukan perencanaan yang matang dalam menghadapi tekanan. Karakteristik tersebut membantu mahasiswa mengelola tuntutan akademik dan pekerjaan secara lebih baik dibandingkan mahasiswa yang memiliki psychological capital rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Qonita Aristawidya Putri & Muhid, (2025) yang menunjukkan bahwa psychological capital berhubungan dengan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan dan meningkatkan perilaku positif dalam menyelesaikan masalah. Penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa psychological capital berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis, kemampuan adaptasi, serta penggunaan strategi coping yang lebih adaptif dalam menghadapi situasi yang menekan.

Menurut asumsi peneliti, hubungan yang kuat antara psychological capital dan coping stres terjadi karena psychological capital berfungsi sebagai modal psikologis yang membantu mahasiswa memahami, menilai, dan merespons tekanan secara lebih positif. Mahasiswa yang memiliki psychological capital tinggi cenderung lebih percaya diri, memiliki tujuan yang jelas, optimis terhadap hasil yang akan dicapai, dan mampu bangkit ketika menghadapi kesulitan. Karakteristik tersebut mendukung penggunaan strategi coping yang lebih efektif sehingga mahasiswa mampu mengelola tekanan akademik dan pekerjaan dengan lebih baik.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa psychological capital pada mahasiswa yang bekerja di ITSK RS dr. Soepraoen Malang berada pada kategori sedang. Kondisi ini menggambarkan bahwa mahasiswa memiliki sumber daya psikologis yang cukup dalam bentuk self-efficacy, hope, optimism, dan resilience, namun belum sepenuhnya optimal dalam menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan.

Coping stres pada mahasiswa yang bekerja juga berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa menggunakan kombinasi strategi coping adaptif dan maladaptif dalam menghadapi tekanan. Kemampuan coping yang dimiliki belum sepenuhnya konsisten pada strategi yang efektif, terutama dalam situasi ketika beban akademik dan pekerjaan meningkat secara bersamaan.

Terdapat hubungan positif yang kuat antara psychological capital dengan coping stres pada mahasiswa yang bekerja di ITSK RS dr. Soepraoen Malang. Semakin tinggi psychological capital yang dimiliki mahasiswa, semakin adaptif coping stres yang digunakan. Hal ini menunjukkan bahwa psychological capital memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengelola stres selama menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] E. Yulianto, “‘Tren Kuliah Sambil Bekerja di Kalangan Warga Kota Depok’ ‘The Trend of Studying While Working Among the Residents of Depok City,’” *Indones. J. Econ. Financ. Bus. Manag.*, vol. 02, no. 02, p. 2025, 2025.
- [2] E. Prastiwi and I. Vera, “Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru IAIN Surakarta Dalam Menempuh Pembelajaran Online di Tahun Pertama Perkuliahan Selama Pandemi

- Covid-19,” *Indones. J. Islam. Psychol.*, vol. 4, no. (1), pp. 1–18, 2022.
- [3] P. A. Andreas, S. F. Firmansyah, and H. H. Pradana, “Studi Fenomenologi Burnout pada Mahasiswa yang Kuliah dan Bekerja,” *Psycho Aksara J. Psikol.*, vol. 3, no. 2, pp. 154–178, 2025, doi: 10.28926/pyschoaksara.v3i2.1726.
- [4] N. S. Damanik, P. Simanjuntak, R. Wahyuni, T. S. Situmorang, B. Manurung, and N. Azizah, “Efektivitas Edukasi Kesehatan Mental Berbasis Komunitas Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Di Desa Bangun Rejo Kecamatan Tanjung Morawa Tahun 2025,” *J. Vokasi Kesehat.*, no. 2023, pp. 243–248, 2025.
- [5] D. Nazira, M. Mawarpury, A. Afriani, and I. D. Kumala, “Literasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Di Banda Aceh,” *Seurune J. Psikol. Unsyiah*, vol. 5, no. 1, pp. 23–39, 2022, doi: 10.24815/s-jpu.v5i1.25102.
- [6] L. A. Ardi, P. G. Handayani, F. M. Yendi, and L. Putriani, “Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau,” *J. Konseling dan Pendidik.*, vol. 13, no. 1, pp. 49–60, 2025, doi: 10.29210/1139300.
- [7] R. Siti and N. Alifia, “Analisis Work Life Balance Dan Upaya Mengatasi Peran Konflik Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu,” *J. Penelit. Nusa*, vol. 1, pp. 705–713, 2025.
- [8] P. Y. Ambar, C. Marhan, L. Fajriah, and M. Abas, “Strategi Coping Stress Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19,” *J. Amal Pendidik.*, vol. 3, no. 2, pp. 110–122, 2022.
- [9] R. Wahyuni, H. Tri Nurhayati Hia, A. Wardani, F. Uswatun Khasanah, and S. Anggraini, “Analisis Coping Stress pada Mahasiswa STIE Pembangunan Tanjungpinang yang Bekerja Paruh Waktu,” *J-CEKI J. Cendekia Ilm.*, vol. 4, no. 2, pp. 1385–1398, 2025.
- [10] D. Alvira and Satiningsih, “Hubungan antara Psychological Capital dengan Kinerja pada Karyawan di Perusahaan X,” *Character J. Psikol. FIP Unesa*, vol. 07, no. 04, 2020.
- [11] I. Invanka, N. Nurhikmah, and N. Koanda, “Optimisme sebagai Predictor Resiliensi Pada Single mother di Kota Makassar,” *J. Psikol. Karakter*, vol. 5, no. 1, pp. 30–38, 2025, doi: 10.56326/jpk.v5i1.5833.
- [12] A. P. Qonita and A. Muhid, “Systematic Literature Review: Pengaruh Psychological Capital terhadap Job Performance pada Karyawan Gen Milenial,” *J. Ilmu Manaj.*, vol. 15, no. 1, pp. 25–38, 2025, doi: 10.32502/jim.v15i1.758.